TRASTORNO GENERAL DE LA PERSONALIDAD

A. Se trata de una forma de ser y comportarse que una persona tiene de manera constante y que es muy diferente a lo que normalmente se espera en su cultura o entorno. Este patrón se nota en al menos dos de estas áreas:

1. **Cómo piensa y entiende las cosas**, incluyendo cómo se ve a sí mismo, a los demás y lo que pasa a su alrededor.
2. **Cómo maneja sus emociones**, es decir, qué tan intensas son, qué tan rápido cambian y si son adecuadas para la situación.
3. **Cómo se relaciona con otras personas**, o sea, sus habilidades para llevarse bien con los demás.
4. **Cómo controla sus impulsos**, como por ejemplo resistirse a hacer cosas sin pensar en las consecuencias.

Este tipo de patrón suele ser duradero y puede causar problemas en la vida diaria de la persona.

Vamos con un ejemplo para que quede más claro. Vamos a relacionarlo con un **trastorno de la personalidad**, que es donde más se usa este tipo de descripción.

Ejemplo: Trastorno límite de la personalidad (Borderline)

Una persona con este trastorno puede mostrar el patrón que describimos así:

1. **Cognición**: Puede tener una imagen muy cambiante o negativa de sí misma, pensar que los demás la van a abandonar o que no valen nada como persona.
2. **Afectividad**: Sus emociones son muy intensas y cambian rápido. Por ejemplo, puede sentirse muy feliz y en minutos pasar a estar furiosa o muy triste sin que pase algo muy grave.
3. **Funcionamiento interpersonal**: Las relaciones con otras personas suelen ser muy inestables. Puede idealizar a alguien (verlo como perfecto) y luego, por algo pequeño, de repente verlo como malo o traidor.
4. **Control de los impulsos**: Puede tener dificultades para controlar impulsos, como gastar mucho dinero, tener relaciones sexuales de riesgo, consumir sustancias o incluso autolesionarse.

B. Este modo de ser y actuar es rígido (la persona no lo cambia fácilmente) y aparece en muchas situaciones diferentes, no solo en ciertos momentos. Por ejemplo, no es que solo sea tímida en el trabajo, sino en casi todas las áreas de su vida.

C. **Ese patrón de comportamiento y forma de pensar le causa sufrimiento a la persona o le trae problemas importantes, como en sus relaciones, en el trabajo o en su vida diaria. No es solo una manera diferente de ser, sino que realmente le afecta negativamente.**

D. **Este patrón no es algo nuevo o pasajero. Se ha mantenido por mucho tiempo y empezó desde la adolescencia o la juventud. No es un cambio repentino por algo que le pasó recientemente.**

E. **La forma en que actúa o piensa la persona no se puede explicar mejor por otro trastorno mental. Es decir, esto no es solo un efecto secundario de, por ejemplo, una depresión o una esquizofrenia.**

F. **Tampoco se debe a los efectos de una droga, un medicamento o una enfermedad física, como un golpe fuerte en la cabeza. O sea, el patrón no es causado por algo externo o temporal, sino que es parte de la personalidad de la persona.**

Aplicamos lo anterior al **trastorno de la personalidad evitativo**, usando ejemplos sencillos para que se entienda bien.

B. "El patrón perdurable es inflexible y dominante en una gran variedad de situaciones personales y sociales."

◈**Ejemplo evitativo:**
La persona con este trastorno es muy sensible al rechazo **en todo tipo de situaciones**, no solo con desconocidos, sino también en el trabajo, con amigos o incluso con familia. Aunque desee conectarse con otros, **le cuesta mucho adaptarse** o cambiar esa forma de actuar. Prefiere evitar casi todo lo que implique interacción social.

C."El patrón perdurable causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento."

◈ **Ejemplo evitativo:**
Por evitar situaciones sociales, la persona **puede quedarse sola**, sin amistades o pareja, y **puede tener dificultades para avanzar en el trabajo** (por ejemplo, no se atreve a hablar en reuniones o a aceptar responsabilidades por miedo a fallar). Todo esto **le genera mucho sufrimiento** y frustración, pero no sabe cómo salir de ese patrón.

D. "El patrón es estable y de larga duración, y su inicio se puede remontar al menos a la adolescencia o a las primeras etapas de la edad adulta."

◈ **Ejemplo evitativo:**
Desde joven, la persona ha sido muy tímida, insegura y con miedo al rechazo. No es que le empezó hace poco por una situación específica; **ha sido así desde hace años**, quizás desde la secundaria o antes.

E. "El patrón perdurable no se explica mejor como una manifestación o consecuencia de otro trastorno mental."

◈ **Ejemplo evitativo:**
Este patrón **no es causado por una depresión o ansiedad general** (aunque puede parecerse). La evitación social y el miedo al rechazo **son parte central de su forma de ser**, no un síntoma temporal de otro problema.

F. "El patrón perdurable no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) u otra afección médica (p. ej., un traumatismo craneal)."

◈ **Ejemplo evitativo:**
La persona **no actúa así por haber consumido alguna sustancia** o por haber tenido una enfermedad física o lesión cerebral. Este comportamiento **es parte de su personalidad**, no algo causado por una condición médica o química.

Parte 2: ¿Cómo se pueden entender o clasificar los trastornos de la personalidad?

Hay dos formas de verlos:

◈ *Modelo categorial (el que se usa en el manual)*

- Ve cada trastorno como si fuera una **categoría distinta**, como si fueran "tipos" diferentes (por ejemplo: trastorno evitativo, trastorno narcisista, etc.).
- Según este modelo, una persona **tiene o no tiene** ese trastorno, como si fuera blanco o negro.

Modelo dimensional (una alternativa)

- En lugar de ver los trastornos como algo "que se tiene o no", este modelo los ve como **versiones extremas o problemáticas de rasgos normales de personalidad**.
- Por ejemplo, todos podemos ser un poco tímidos o desconfiados, pero en algunas personas esos rasgos son **tan fuertes y rígidos** que causan problemas.
- Según este modelo, no hay un corte claro entre lo "normal" y lo "trastornado"; más bien es un **continuo o escala**.

Cómo se entiende el **trastorno evitativo de la personalidad** desde el **modelo dimensional**, comparándolo con el modelo clásico (**categorial**) para que se entienda mejor.

▫ Modelo Categorial (el tradicional, como en los manuales diagnósticos):

- **Se diagnostica como un trastorno específico.**
  Es decir, si una persona cumple con ciertos criterios, se dice que **tiene el trastorno evitativo de la personalidad**.
- Por ejemplo:
  ✔ Tiene miedo al rechazo
  ✔ Evita relaciones sociales
  ✔ Se ve a sí misma como inferior
  ✔ Solo se relaciona si está seguro de que lo van a aceptar

Si cumple con varios de estos puntos, se considera que tiene ese **trastorno** como una categoría clínica.

Modelo Dimensional (una forma más flexible de verlo):

- Aquí no se dice que alguien **"tiene o no tiene"** el trastorno.
  En cambio, se dice que la persona tiene ciertos **rasgos de personalidad** (como la timidez, la inseguridad, la sensibilidad al rechazo) que están en un **grado más extremo o problemático**.
- Es como decir:
  "Esta persona tiene un **alto nivel de ansiedad social**, se siente muy insegura con los demás y evita el contacto social, más allá de lo común."
- En lugar de "trastorno evitativo", se podría decir que la persona tiene **rasgos desadaptativos de introversión, sensibilidad al rechazo y ansiedad interpersonal**.

Diferencia principal:

- **Modelo categorial:**
  ☐ Tú **tienes** el trastorno (sí o no).

- **Modelo dimensional:**
  📏 Tú estás en un **punto del espectro** de ciertos rasgos de personalidad, que pueden ser más o menos intensos y problemáticos.

✅ Ventaja del modelo dimensional:

Nos ayuda a **entender mejor la complejidad de las personas**, sin poner etiquetas tan rígidas. También reconoce que muchas personas tienen **rasgos problemáticos sin llegar a tener un trastorno completo**, pero que igual necesitan ayuda o acompañamiento.